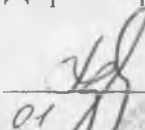


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ

Технологический институт-филиал ФГБОУ ВПО
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор института


Х.Х. Губейдуллин
01 / 09 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
*ОГСЭ.04 Физическая культура***

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(базовая подготовка)

Квалификация специалиста **Бухгалтер**

Форма обучения – **очная**

Димитровград 2014 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 832 от 28.07.2014

Автор: Галимов Ринад Закиуллович, преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент: Сорокин Александр Александрович, старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Программа одобрена на заседании методической комиссии экономического направления от 01.09.2014 года, протокол № 1.

Председатель методической комиссии
экономического направления



К.М. Демина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт» (по отраслям)** базового уровня подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации и переподготовке с целью обновления знаний, умений и повышения квалификации в рамках специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности **38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт» (по отраслям)** является профессиональной дисциплиной и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности **38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт» (по отраслям)** принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и учитывает межпредметные связи со следующими дисциплинами: «Социальная психология», «Естествознание», «Основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают **следующими компетенциями:**

-ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

-ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

-ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

-максимальной учебной нагрузки обучающегося - **236** часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **118** часов;

-самостоятельной работы обучающегося - **118** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>118</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
- самостоятельная работа по изучению нормативно- справочной базы	<i>58</i>
- самостоятельная работа по решению практических ситуаций	<i>20</i>
- самостоятельная работа с учебной литературой, конспектами, другие виды работ	<i>30</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачет</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие.	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2
	Практические занятия не предусмотрены		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		46	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: 1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	2
	2. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие: 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	10	

1	2	3	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие 1. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие: 1. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	8	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 1000 м юноши, 500 м девушки, прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивных секций по легкой атлетике	8	
Раздел 2. Гимнастика		28	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия «Строевые упражнения»: Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	

1	2	3	4
Тема 2.2. Обще-развивающие упражнения.	Содержание учебного материала	10	
	Практические упражнения «Общеразвивающие упражнения»: Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	4	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике».	4	4
Раздел 3. Лыжная подготовка		42	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие: 1. Техника попеременного двухшагового хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. 2. Изучение техники попеременного двухшагового хода. 3. Совершенствование техники попеременного двухшагового хода.	8	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	4	

1	2	3	4
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие: 1. Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренного торможения. 2. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу–плугом, экстренного торможения.	2	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	10	
	Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	16
Практическое занятие: 1. Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		6	2
Лабораторные занятия не предусмотрены			
Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.			
Самостоятельная работа обучающихся: - Участие в соревнованиях по лыжам.		10	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		60	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие: 1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по волейболу.	4	4

1	2	3	4
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие: 1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены	4	2
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Судейство соревнований по волейболу.	6	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней передачи мяча.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие: 1. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по волейболу.	10	
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие в соревнованиях по волейболу.	10	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		22	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие: 1. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по баскетболу.	4 4	
Тема 5.2. Комбинационные действия.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие: 1. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. 2. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	2 2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Судейство соревнований по баскетболу.	8 8	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие: 1. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. 2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. 3. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2 2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	10	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		20	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие: 1. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	4	

1	2	3	4
Тема 6.2. Профес- сионально- прикладная подго- товка	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие: 1. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. 2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2
		4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: показать комплекс физических упражнений производственной гимнастики Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях.		4
Всего		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины происходит в спортивном зале и стадионе.

Оборудование спортивного зала:

- Ботинки лыжные Spine NNN09.12.2013
№№4101360040-4101360045
- Ботинки лыжные
№ 2.101.06.01446, №2.101.06.01349, №2.101.06.00282, №2.101.06.00283
- Лыжи №2.101.06.01351, №2.101.06.01447, №2.101.06.00399, №2.101.06.00400
№2.101.06.00401, №4101360036--4101360038
- Набор гирь №210606288
- Гриф штанги* 1800мм* 30мм №210606289
- Диск обрезиненный черный №210606290 – 210606293
- Жакеты для поддержки на воде №2.101.06.01431
- Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм №2.101.06.01450
- Канат для перетягивания 8 м*30 мм №21010601449
- Коврик туристический № 2.101.06.01435
- Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм № 210606295
- Лавка для отжима
- Матрас Соната 2-х местный №2.101.06.01427
- Медицинбол 4101360052
- Медицинбол 3 кг 2.101.06.00838
- Мостик гимнастический приставной 2.101.06.01451
- Мячи б/б Спалдинг №2.101.06.00839, №2.101.06.01455, №4101360034
- Мячи в/б "Микаса" №2.101.06.02019, №200 4101360033, №2.101.06.00840
- Мячи в/б Гала Лигт № 2.101.06.01453
- Мяч ф/б NIKE Mercurial Fade арт. SC 1900-750 № 4101360035
- Мяч ф/б SELECT Арена № 2.101.06.01454
- Мяч ф/б Арена №2.101.06.00842
- Набор н/тен. 2 ракетки + сетка № 21010600168
- Обруч утяжеленный 09.12.2013 № 4101360051
- Мат гимнастический №4101360030
- Палатка "Невада" №2.101.06.01434
- Палки лыжные
- Ракетки Атеми №2.101.06.01356, №2.101.06.01357
- Ракетка для бадминтона Larsen №210606301
- Сетка б/б №3 цветная
- Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная №2.101.06.00844 №210606299
- Скамейка 3-х м. №2.101.
- Скамья 3-х местная №2.101.
- Турник настенный 4101360050
- Стенка гимнастическая
- Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 толщина 10 мм №2101360136, 101360137
- Форма баскетбольная выносная 1,2 м для щита из оргстекла №2101360139, №2101360138
- Скамейка гимнастическая №2101360219
- Скакалки
- Монитор LG Studioworks 773E 1 №2.101.04.00029-2
- Системный блок №2.101.04.00116
- Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE OLYMPIC №2.101.06.01298
- Штанга 170 кг. дл.гр.183см №2101360220

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 12-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 176с.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Гуревич И. А.. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Минск:Вышэйшая школа, 2011. -351с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>

Дополнительные источники:

- 1.Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено УМО в качестве учебного пособия для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с.
- 2.Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Допущено в качестве учебного пособия для вузов/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
- 3.Воронова, Елена Александровна. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 245 с
- 4.Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: рекомендовано МоРФ в качестве учебного пособия для студентов вузов/ Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.
- 5.Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов/ Ю.П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 252 с.
- 6.Кузнецова, Оксана Владимировна. Настольная книга туриста: Практическое пособие / О.В. Кузнецова. - 2-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 264 с.

3.3.Применяемые образовательные технологии

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии;
- метод проектов.


4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

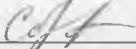
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	По теоретическому разделу: написание рефератов и обязательная сдача контрольных нормативов по всем разделам программы (не ниже удовлетворительной)

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИН-
СКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ
НА БАЗЕ СПО**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из поло- жения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	?			14	12	10
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Марш – бросок: 3 км (мин)				19	21	23
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ППФП						

Автор:  Галимов Р.З., преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент:  Сорокин А.А., старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»